ĂN DẶM KIỂU NHẬT



Ths. Đào Thị Mỹ Khanh

Osaka, tháng 12 năm 2008

(Cập nhật ngày 14 tháng 10 năm 2013)

Mục lục

Khi nào thì bắt đầu cho bé ăn dặm?

Người Nhật cho bé ăn dặm khi bé được 5 tháng tuổi.



Các giai đoạn ăn dặm

- Giai đoạn 1: từ 5 đến 6 tháng tuổi
- Giai đoạn 2: từ 7 đến 8 tháng tuổi
- Giai đoạn 3: từ 9 đến 11 tháng tuổi
- Giai đoạn 4: từ 12 đến 15 tháng tuổi



Độ thô và độ mềm của thức ăn

- Giai đoạn 1: Đây là giai đoạn bé bắt đầu ăn dặm, chủ yếu là tập cho bé ăn bằng muỗng và làm quen với các vị thức ăn khác ngoài sữa. Thức ăn của bé được chế biến thành dạng bột và sánh để bé dễ nuốt.



- Giai đoạn 2: Ở giai đoạn này, bé tập dùng lưỡi đưa thức ăn vào cổ họng để nuốt. Thức ăn của bé được ninh mềm, nghiền sơ và sánh để bé có thể làm tan thức ăn bằng lưỡi và dễ nuốt.



- Giai đoạn 3: Sang giai đoạn này, bé đã biết nhai trệu trạo. Vì vậy, thức ăn của bé được ninh mềm sao cho bé có thể nhai bằng lợi và cắt to khoảng 0,5 cm, dài khoảng 2 ~ 3 cm để bé có thể tự bốc ăn.



- Giai đoạn 4: Lúc này, bé đã có nhiều răng hơn nên bé có thể nhai thức ăn bằng răng. Thức ăn của bé được nấu mềm sao cho bé có thể nhai bằng răng.



※ Hình ảnh minh họa về độ thô của cháo, rau, cá

Cháo


Cháo 1:10


Cháo 1:7


Cháo 1:5


Cháo 1:3


Cơm

Cà rốt


nghiền nhuyễn và rây qua lưới


nghiền sơ


cắt 0,5 cm


cắt 1 cm

Cá


nghiền nhuyễn và rây qua lưới


nghiền sơ


xé tơi


nguyên miếng

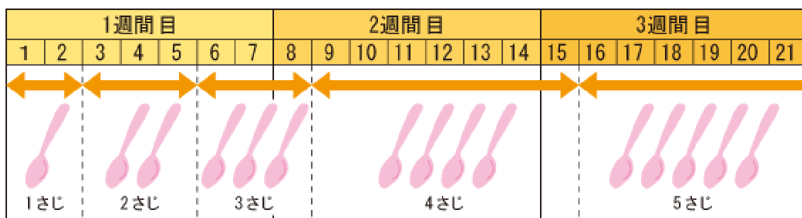
Thời gian cho bé ăn dặm trong ngày

Tuổi	5 ~ 6 tháng	7 ~ 8 tháng	9 ~ 11 tháng	12 ~ 15 tháng	
Sữa	Tùy theo nhu cầu của bé	Tùy theo nhu cầu của bé	Tùy theo nhu cầu của bé	300 ~ 400 ml mỗi ngày	
6:00				8:00	
10:00				10:00	
14:00				12:00	
18:00	hoặc			15:00	
22:00			(tập uống bằng ly)	18:00	

Bắt đầu cho bé ăn dặm như thế nào?

3 tuần đầu tiên, khi bắt đầu cho bé ăn dặm, mẹ nên cho bé ăn từ ít đến nhiều dần như sau,

- 2 ngày đầu tiên: 1 muỗng (5 ml)
- 3 ngày tiếp theo: 2 muỗng (10 ml)
- 3 ngày tiếp theo: 3 muỗng (15 ml)
- 7 ngày tiếp theo: 4 muỗng (20 ml)
- Và những ngày tiếp theo: 5 muỗng (25 ml)



Lượng thức ăn cho mỗi bữa

Thực phẩm	**5 ~ 6 tháng**	**7 ~ 8 tháng**	**9 ~ 11 tháng**	**12 ~ 15 tháng**
Cháo, bánh mì, mì, phở (g)	Cháo 1:10 (30 → 40)	Cháo 1:7 (50 → 80)	Cháo 1:5 (90 → 100) Cháo 1:3 (80)	Cháo 1:3 (90) → Cơm (80)
Trứng gà	2/3 lòng đỏ	1 lòng đỏ	1/2 quả	1/2 → 2/3 quả
(Hoặc) Đậu hũ (g)	25	40 → 50	50	50 → 55
(Hoặc) Thực phẩm từ sữa (g)	55	85 → 100	100	100 → 120
(Hoặc) Cá (g)	5 → 10 (cá thịt trắng)	13 → 15	15	15 → 18
(Hoặc) Thịt (g)		10 → 15	18	18 → 20
Rau, trái cây (g)	15 → 20	25	30 → 40	40 → 50
Dầu ăn (g) Đường (g)	0 → 1 0 → 1	2 → 2,5 2 → 2,5	3 3	4 4

※ Ghi chú:

- Bữa ăn dặm của bé bao gồm: tinh bột (cháo, mì, bánh mì) + chất xơ (rau, củ, quả) + đạm (trứng, thịt, cá).
- Cháo 1:10 nấu theo tỉ lệ 1 gạo + 10 nước. Tương tự như vậy đối với cháo 1:7, 1:5, 1:3. Cháo 1:3 là cơm nát (em bé 9 ~ 11 tháng tuổi đã có thể ăn cơm nát).
- Giai đoạn 1 chỉ cho bé ăn cá thịt trắng. Từ giai đoạn 2 có thể cho bé ăn cá thịt đỏ. Sang giai đoạn 3 có thể cho bé ăn thêm tôm.
- Người Nhật thường cho bé ăn cháo và thức ăn nấu riêng. Như vậy bé sẽ cảm nhận được mùi vị của các món khác nhau và biết thích hay không thích ăn gì.

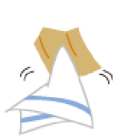
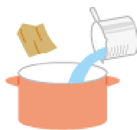
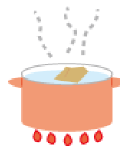


Các loại nước dùng để chế biến thức ăn cho bé

Người Nhật thường dùng nước dashi và nước rau luộc để chế biến thức ăn cho bé. Nước dashi được nấu từ rong biển khô và cá ngừ khô bào mỏng nên giàu canxi. Nước rau luộc được nấu từ 3 loại rau nên có vị ngọt tự nhiên và nhiều vitamin.

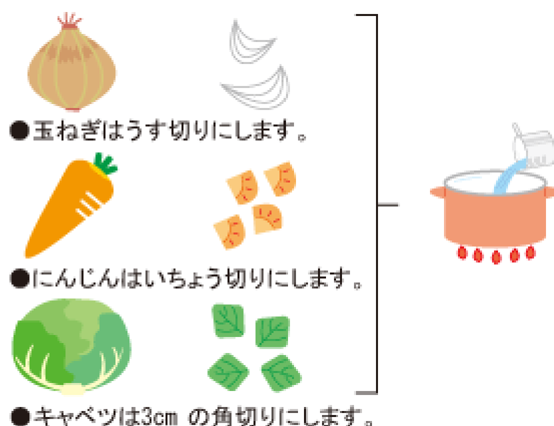
Cách nấu nước dashi

- Nguyên liệu: 20 g rong biển khô, 30 g cá ngừ khô bào mỏng , 1 lít nước
- Chuẩn bị: ngâm rong biển trong nước từ 30 ~ 60 phút, rửa sạch.
- Cách nấu: cho rong biển vào nồi nước đun sôi khoảng 1 phút, cho cá bào vào đun sôi tiếp 2 phút nữa rồi bắc ra, lọc lấy nước.


Cách nấu nước rau

- Nguyên liệu: 40 g hành tây, 60 g cà rốt, 80 g bắp cải, 400 ml nước
- Chuẩn bị: rửa sạch hành tây, cà rốt, bắp cải rồi cắt nhỏ
- Cách nấu: cho hành tây, cà rốt, bắp cải vào nồi nước đun sôi nhỏ lửa 20 ~ 30 phút bắc ra, lọc lấy nước.



※ Có thể thay cà rốt bằng súp lơ xanh.

※ Ngoài ra, có thể dùng nước luộc gà để chế biến món ăn cho bé.

5-6 tháng

- Nguyên tắc chung về việc không nêm gia vị:

Muối không tốt cho thận của bé, vì vậy giai đoạn này không cần nêm muối. Lượng muối cho bé bằng 1/4 lượng muối cho người lớn. Đối với bé ở giai đoạn này, vị nước dashi và nước rau luộc là đủ. Ngoài ra, những loại cá lưng xanh như cá thu, các loại giáp xác như tôm cua, bạch tuộc, các loại ốc, soba (mì sợi lúa mạch đen), thịt, sữa bò dễ gây dị ứng cho bé, do đó ở giai đoạn này nên tránh cho bé ăn những thực phẩm trên.

- Đối với những bé nhạy cảm, nếu bé không chịu ăn, không nên ép bé ăn. Hãy ngừng khoảng 2 ~ 3 ngày rồi chế biến thức ăn trơn hơn và thử cho bé ăn lại.

Cháo

1. Cháo cà rốt (2 phút)



- Nguyên liệu: 2 muỗng lớn cháo 1:10 (30 ml), 2 muỗng nhỏ cà rốt luộc chín nghiền nhuyễn và rây qua lưới (10 ml)
- Cách chế biến: cháo nghiền nhuyễn, ray qua lưới rồi trộn với cà rốt.

2. Cháo bắp (5 phút)



- Nguyên liệu: 2 muỗng lớn cháo 1:10 (30 ml), 2 muỗng nhỏ kem bắp (10 ml)
- Cách chế biến: Cháo nghiền nhuyễn, ray qua lưới. Bắp nghiền nhuyễn, rây qua lưới rồi trộn với cháo.

※ Có thể dùng bắp nguyên hạt nghiền nhuyễn rồi rây qua lưới..

3. Bánh mì sữa (5 phút)



- Nguyên liệu: ¼ lát bánh mì (loại 12 lát), ½ ly sữa (100 ml)
- Cách chế biến: Cắt bỏ phần bìa bánh mì, xé nhỏ bánh mì trộn với sữa, nấu trên lửa nhỏ đến khi cháo sền sệt.

4. Cháo rau bina (2 phút)



- Nguyên liệu: 2 muỗng lớn cháo 1:10 (30 ml), 2 muỗng nhỏ rau bina luộc nghiền nhuyễn, ray qua lưới (10 ml)
- Cách chế biến: Cháo nghiền nhuyễn, ray qua lưới rồi trộn với rau bina.

※ Rau bina dễ tiêu hóa.

5. Khoai tây sữa (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/8 củ khoai tây, ½ ly sữa (100 ml)
- Cách chế biến: Khoai tây gọt vỏ, cắt nhỏ cho vào sữa nấu trên lửa nhỏ đến khi chín mềm, bắc ra nghiền nhuyễn, ray qua lưới.

6. Bí đỏ trộn sữa (10 phút)



- Nguyên liệu: 20 g bí đỏ, ½ ly sữa (100 ml)
- Cách chế biến: Bí đỏ gọt vỏ cắt nhỏ, cho vào sữa nấu trên lửa nhỏ đến khi chín mềm, bắc ra nghiền nhuyễn, ray qua lưới.

※ Bí đỏ càng đỏ càng giàu dinh dưỡng.

Hoa quả

7. Đào trộn chanh (3 phút)



- Nguyên liệu: ¼ quả đào, vài giọt chanh
- Cách chế biến: Đào gọt vỏ, đựng trong chén chịu nhiệt, nhỏ vài giọt chanh, bọc nilon lại, quay trong lò vi sóng 1 phút. Sau đó nghiền nhuyễn, ray qua lưới.

※ Chanh chỉ làm cho đào không bị đổi màu nên không cần cho nhiều.

8. Sữa chua trộn dưa melon (3 phút)



- Nguyên liệu: ½ muỗng lớn dưa melon (7,5 ml), 2 muỗng lớn sữa chua không đường (30 ml)
- Cách chế biến: Dưa melon nghiền nhuyễn, ray qua lưới, trộn với sữa chua.

9. Đậu hũ trộn nước cam (3 phút)



- Nguyên liệu: 1 muỗng lớn nước cam (15 ml), 2 muỗng lớn đậu hũ non (30 ml)
- Cách chế biến: Đậu hũ luộc sơ, nghiền nhuyễn, ray qua lưới trộn với nước cam.

※ Dùng loại nước cam dành cho em bé hoặc nước cam vắt pha lõang tỉ lệ 1:5.

10. Táo nấu (3 phút)



- Nguyên liệu: ¼ quả táo
- Cách chế biến: Táo gọt vỏ, bỏ hạt, bọc nilon, quay trong lò vi sóng 1 phút 30 giây. Nghiền nhuyễn và ray khi táo còn nóng.

※ Loại táo chua khi làm nóng sẽ ngọt.

11. Chuối trộn đậu nành tươi (2 phút)



- Nguyên liệu: 1/8 quả chuối, 1 muỗng lớn đậy nành tươi (15 ml)
- Cách chế biến: Chuối nghiền nhuyễn, ray qua lưới. Đậu nành tươi luộc chín, nghiền nhuyễn, ray qua lưới, trộn với chuối.

※ Chuối làm mất màu xanh của đậu nành tươi.

12. Sữa chua trộn dâu tây (2 phút)



- Nguyên liệu: 2 quả dâu tây, 2 muỗng lớn sữa chua không đường (30 ml)
- Cách chế biến: Dâu tây nghiền nhuyễn, ray qua lưới, trộn với sữa chua.

※ Dâu tây giàu vitamin C. Vào mùa dâu, có thể trữ đông dùng dần.

7-8 tháng (đang cập nhật)

Giai đoạn này có thể cho bé ăn thịt nạc hoặc cá thịt đỏ. Nên cho thêm từng ít một để đa dạng thực đơn cho bé. Cho bé ăn nhiều loại rau xanh. Những loại rau mềm như rau bina chỉ cần nấu mềm đi một nửa là vừa.

1a. Cháo đậu Hà Lan và mè đen (10 phút)



- Nguyên liệu: 4 muỗng lớn cháo 1:5 (60 ml), 1 muỗng lớn đậu Hà Lan (15 ml), 1 muỗng lớn nước dashi (15 ml), một ít mè đen

- Cách chế biến:

(1) Đậu Hà Lan luộc chín, nghiền nhuyễn, cho nước dashi vào, rây qua lưới.

(2) Cho (1) và mè đen vào cháo.

※ Đậu Hà Lan tươi có thể trữ đông lạnh.

1b. Cà rốt nghiền nấu cá thịt trắng (20 phút)



- Nguyên liệu: 2 củ khoai tây (70g), 2 muỗng lớn thịt gà băm nhỏ (30 g), hành lá (thái nhỏ), nước tương、một chút bột gạo. 2/3 ly nước dashi (170 ml)

- Cách chế biến: (1) Khoai tây để nguyên vỏ, cắt đôi, bọc ni lông, quay

lò vi sóng 2 phút. Để nguội, gọt vỏ, nghiền nhuyễn. (2) Thịt gà, nước tương, nước dashi cho vào nồi trộn đều, nấu sôi. (3) Cho hành thái nhỏ và (1) vào (2), trộn đều. (4) Cho bột gạo vào tạo độ sánh.

2a. Cháo cá dăm và rong biển (5 phút)



- Nguyên liệu: 4 muỗng lớn cháo 1:5 (60 ml), 1 muỗng lớn cá dăm khô, một chút rong biển
- Cách chế biến:

(1) Cá dăm cho vào cái lọc trà rửa qua cho bớt mặn, băm nhỏ.

(2) Cho rong biển và (1) vào cháo.

※ Cá dăm khô có thể luộc sơ rồi băm nhỏ.

2b. Khoai tây nghiền nấu gan gà (20 phút)



- Nguyên liệu: 1/4 củ khoai tây, 20 g gan gà, 10 g lá rau bina, 1 ly rưỡi nước luộc gà (300 ml), nước tương, một ít bột gạo
- Cách chế biến:

(1) Khoai tây luộc chín, bóc vỏ, nghiền nhuyễn. (2) Gan gà ngâm trong nước

10 phút, sau đó luộc chín 1 phút rồi nghiền nhuyễn bằng muỗng. (3) Rau bina luộc chín, rửa qua nước cho nguội, xắt nhỏ. (4) Cho nước tương và (2) vào nước luộc gà, đun sôi, chắt bớt nước, cho bột gạo tạo độ sánh. Cho (1) và (3) vào trộn đều.

3a. Cháo bánh mì và táo (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/2 lát bánh mì (loại 12 lát), 1/8 quả táo, 2/3 ly nước dùng (170 ml, nước luộc gà hoặc nước luộc rau)

- Cách chế biến:

(1) Bánh mì cắt bỏ phần bìa, nghiền nhỏ, cho nước dùng vào nấu đến khi sền sệt.

(2) Táo gọt vỏ, bỏ hạt, mài nhuyễn, cho 2 muỗng lớn táo vào (1), trộn đều rồi bắc ra.

※ Trong khi nấu, nếu cạn nước thì cho thêm nước dùng vào.

3b. Đậu hũ, cà chua trộn cá ngừ (10 phút)



- Nguyên liệu: 3 muỗng lớn đậu hũ non (45 ml), 1 muỗng lớn cà chua (15 ml), 2 muỗng nhỏ cá ngừ đóng hộp (10 ml).

- Cách chế biến:

(1) Cá ngừ bỏ bớt nước, đánh tơi ra. Đậu hũ luộc sơ, nghiền nhỏ. Cà chua trụng nước sôi bóc vỏ, bỏ hạt, băm nhỏ.

(2) Trộn đều (1) với nhau.

4a. Cháo bánh mì, cam, sữa (5 phút)



- Nguyên liệu: 1/2 lát bánh mì (loại 12 lát), 2 muỗng lớn nước cam ép (30 ml), 1/4 ly sữa (50 ml)

- Cách chế biến:

(1) Bánh mì cắt bỏ phần bìa, xé nhỏ.

(2) Cho (1), nước cam ép, sữa vào nồi, nấu sôi nhỏ lửa khoảng 2 ~ 3 phút.

※ Bánh mì có thể trữ đông dùng dần.

4b. Súp đậu hũ, bắp, cà rốt nghiền (10 phút)



- Nguyên liệu: 2 muỗng lớn kem bắp đóng hộp (30 ml), 3 muỗng lớn đậu hũ non (45 ml), 1/2 muỗng lớn cà rốt (7.5 ml), 1/4 ly nước luộc gà (50 ml), một ít nước tương, một ít bột gạo

- Cách chế biến:

(1) Cà rốt luộc chín với nước luộc gà, nghiền nhuyễn, trộn với kem bắp, nấu sôi, nêm nước tương vừa ăn.

(2) Cho bột vào (1) tạo độ sánh.

(3) Cho hỗn hợp trên vào đậu hũ đã luộc chín và nghiền nhuyễn.

5a. Cháo bánh mì và phô mai (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/2 miếng bánh mì (loại 12 miếng), 2/3 ly nước dùng (170 ml, nước luộc gà hoặc nước luộc rau), 10 g phô mai

- Cách chế biến:

(1) Bánh mì cắt bỏ phần bìa, xé nhỏ, cho nước dùng vào nấu sôi nhỏ lửa.

(2) Phô mai cắt nhỏ.

(3) Khi bánh mì sền sệt thì rắc phô mai vào và tắt lửa.

※ Nên chọn loại phô mai ít muối.

5b. Sốt đậu hũ, sữa, trứng (10 phút)



- Nguyên liệu: 2 muỗng lớn đậu hũ non (30 ml), 1/2 lòng đỏ trứng gà, 1/4 ly sữa (50 ml), một ít bột gạo và đường.
- Cách chế biến:

(1) Sốt sữa trứng: Cho trứng, sữa, đường vào nồi, trộn đều rồi nấu sôi nhỏ lửa. Cho bột gạo vào tạo độ sánh.

(2) Cho (1) ra chén, cho đậu hũ nghiền nhuyễn lên trên.

※ Sốt sữa trứng này có thể ăn với bánh mì lát.

6a. Cháo bánh mì và nước rau kiểu Ý (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/2 miếng bánh mì (loại 12 miếng), 2/3 ly nước rau luộc (170 ml), 1 muỗng lớn cà chua, một ít phô mai bột.
- Cách chế biến:

(1) Bánh mì bỏ phần bìa, xé nhỏ, cho nước luộc rau vào nấu sôi nhỏ lửa. Cà chua trụng nước sôi, bóc vỏ, bỏ hạt, băm nhỏ.

(2) Khi bánh mì sền sệt, cho cà chua và bột phô mai vào.

※ Có thể hấp cà chua bằng nồi hấp. Chú ý không nêm muối.

6b. Súp cá hồi, cà rốt, đậu sora (đậu tằm) (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/8 miếng cá hồi tươi (khoảng 10 g), 1/2 muỗng lớn cà rốt (7.5 ml), 1 quả đậu sora, 1/3 ly nước rau luộc, một ít bột gạo
- Cách chế biến:

(1) Cá hồi tươi luộc sơ, bỏ da và xương, xé tơi. Đậu sora luộc chín mềm, bóc vỏ, nghiền nhỏ.

(2) Cho nước rau luộc vào cá hồi và cà rốt (đã nghiền nhuyễn và rây qua lưới) nấu sôi khoảng 2 ~ 3 phút.

(3) Cho bột vào tạo độ sánh. Sau đó, cho đậu sora (đã nghiền nhuyễn) lên trên.

※ Có thể sử dụng đậu nành tươi, bóc lớp màng mỏng đi rồi nghiền nhỏ.

7a. Mì ống nấu cà chua (15 phút)



- Nguyên liệu: 2 muỗng lớn mì ống nhỏ dùng làm súp, 1/4 ly nước luộc rau (170 ml), 1 muỗng lớn cà chua (15 ml), một ít bột gạo
- Cách chế biến:

(1) Mì ống luộc mềm, để nguyên trong nước luộc chờ cho nguội, mì sẽ mềm

hơn. Khi mì đã nguội, vớt ra rổ, cắt nhỏ.

(2) Cho (1) và nước luộc rau vào nồi, nấu sôi, cho bột tạo độ sánh. Cho ra chén, cho cà chua (đã bóc vỏ, bỏ hạt, nghiền nhuyễn) lên trên.

※ Mì ống có thể cắt nhỏ, trữ đông lạnh dùng dần.

7b. Cá thịt trắng nấu rau bina (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/5 miếng cá trắng, 5 ~ 6 cây nấm kim châm, 1 lá rau bina, 1/2 quả trứng gà, 1/2 ly nước dashi (100 ml).
- Cách chế biến:

(1) Cá trắng luộc chín, bỏ da và xương, nghiền nhỏ. Nấm kim châm cắt nhỏ. Rau bina luộc chín, cắt nhỏ, vắt ráo nước.

(2) Trứng khuấy đều, trộn với nước dashi, cho vào (1), đựng trong chén chịu nhiệt.

(3) Bọc ni lông lại, ở giữa đục 1 lỗ bằng ngón tay rồi quay trong lò vi sóng 1 phút 30 giây.

※ Phần trứng còn dư có thể dùng để tráng trên bề mặt cho láng.

9-11 tháng (đang cập nhật)

Giai đoạn này, bé có thể ăn được hầu hết các loại rau. Có thể cho bé ăn cả phần cuống rau bina (cắt nhỏ). Bé có thể ăn cả lòng đỏ và lòng trắng trứng. Tuy nhiên, nên cho bé ăn trứng chín hoàn toàn. Bé có thể ăn hầu hết các món cá, trừ món sashimi (cá sống). Nên cho bé ăn thêm gan gà, các loại thịt có màu đỏ, đậu quả, đậu hũ để bổ sung chất sắt.

1a. Cơm phủ cá dăm chiên trứng (5 phút)



- Nguyên liệu: 1 muỗng nhỏ cá dăm khô, 1/2 quả trứng gà, 1/2 muỗng nhỏ bơ, 80 g cơm nát
- Cách chế biến:

(1) Cá dăm khô luộc sơ, vớt ra để ráo nước, trộn với trứng gà.

(2) Cho bơ vào chảo, vặn lửa vừa cho bơ chảy, cho (1) vào xào.

(3) Trứng chín phủ lên cơm.

※ Món này nêm thêm muối có thể dùng làm món ăn cho người lớn.

1b. Cá thịt trắng nấu rau bina và trứng (15 phút)



- Nguyên liệu: 50 g cá thịt trắng, 2 lá rau bina, 1/2 quả trứng gà, 45 ml nước dashi (hoặc nước luộc gà), 1/3 muỗng nhỏ đường (1 muỗng nhỏ = 2,5 cc), một ít nước tương

- Cách chế biến:

(1) Cá thịt trắng hấp chín, bỏ da và xương. Rau bina luộc chín vắt ráo nước, cắt ngắn 1 cm.

(2) Cho (1), nước dashi (hoặc nước luộc gà), đường vào nồi đun sôi, cho trứng vào trộn đều đến khi trứng chín.

2a. Mì soumen (mì trắng) (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/4 bó mì trắng (xem mẫu bên dưới), 20g bông cải, 1 cọng măng tây (xem mẫu bên dưới), 2/3 ly nước luộc gà (khoảng 165 ml), một ít bột gạo

- Cách chế biến:

(1) Bông cải chẻ nhỏ. Măng tây cắt bỏ phần cứng bên dưới rồi cắt khúc 2~3 cm.

(2) Mì trắng luộc chín, cắt khúc khoảng 3 cm.

(3) Cho nước luộc gà vào nồi nấu sôi, cho (1) vào ninh mềm, sau đó cho (2) vào, sau cùng cho bột vào khuấy cho có độ sền sệt là được.

※ Mì soumen luộc chín, rửa qua nước lạnh rồi cắt ngắn để mì không bị dính.

2b. Củ cải trắng nấu gan gà (15 phút)



- Nguyên liệu: 50g củ cải trắng, 40g gan gà, 1 ly nước dashi, 1/2 muỗng nhỏ nước tương, một ít bột gạo
- Cách chế biến:

(1) Gan gà rửa sạch, luộc chín, cắt miếng dày 1 cm. Củ cải trắng gọt vỏ, cắt miếng dày 1 cm, ninh mềm.

(2) Cho (1) vào nồi cùng với nước dashi và nước tương, nấu sôi trên lửa nhỏ. Khi nước còn sấp sấp thì cho bột vào khuấy cho có độ sền sệt là được.

※ Củ cải trắng ninh mềm.

3a. Udon sốt thịt heo (10 phút)



- Nguyên liệu: 1/2 muỗng lớn hành tây băm nhuyễn (7,5 g), 1 muỗng lớn thịt heo băm (15 g), 1 gói sốt cà chua dành cho em bé, 1/4 ly nước (50 ml), 60 g udon (ở Việt Nam có thể thay bằng bánh canh hoặc bún sợi to)

- Cách chế biến:

(1) Cho nước, hành tây, thịt heo băm vào nồi, trộn đều, nấu trên lửa nhỏ khoảng 1 phút.

(2) Cho sốt cà chua vào trộn đều, tắt lửa. Cho undon cắt ngắn 2 cm vào, trộn đều.

※ Có thể thay nước bằng nước luộc gà và cho thêm phô mai lát xắt sợi để tăng dinh dưỡng cho bé.

3b. Canh đậu hũ, nấm kim châm, cải ngọt (10 phút)



- Nguyên liệu: 30g đậu hũ, 30g cải ngọt, 20g nấm kim châm, nước dashi, 1/3 ly nước lọc, nước tương

- Cách chế biến:

(1) Đậu hũ cắt miếng dày 1 cm. Cải ngọt luộc chín mềm, cắt khúc

dài 1 cm. Nấm kim châm cắt khúc dài 1 cm.

(2) Cho (1) vào nồi cùng với nước lọc, nấu sôi trên lửa nhỏ khoảng 2 phút, cho thêm nước dashi vào trộn đều, nêm nước tương.

※ Có thể chọn đậu hũ non hoặc đậu hũ trắng bình thường.

12-15 tháng

Mục tiêu của giai đoạn này là cho bé ăn thức ăn giàu dinh dưỡng để hướng đến việc thôi cho bé uống sữa. Sang giai đoạn này, bé có thể ăn gần như người lớn, vì vậy nên cho bé ăn cân bằng dinh dưỡng bằng nhiều loại thực phẩm. Cần chú ý ở giai đoạn này thức ăn của bé vẫn được nêm nhạt. Lượng muối nêm cho bé bằng 1/4 muỗng nhỏ (1 muỗng nhỏ bằng 2,5 g).

1a. Súp rau kiểu Ý (minestrone) (10 phút)



- Nguyên liệu:

10 g nui, 2 cây xúc xích, 1 muỗng lớn hành tây, 3 cm rau cần (lấy phần cọng nhỏ), 3 cm cà rốt, 1/4 quả cà chua, 1/2 ly nước rau luộc, một ít muối.

- Cách chế biến:

(1) Nui luộc chín, vớt ra rổ. Xúc xích cắt nhỏ vừa ăn. Rau cần xắt mỏng. Cà rốt xắt miếng dày 1 cm. Cà chua bỏ vỏ và hạt, băm nhỏ. Hành tây cắt miếng dày 2 cm.

(2) Cho nước luộc rau vào (1), nấu sôi 3 phút, nêm vừa ăn.

※ Nếu xúc xích mặn, nên luộc qua cho bớt mặn.

1b. Cá ngừ lưỡi kiếm (10 phút)



- Nguyên liệu:

50 g cá ngừ lưỡi kiếm, 20 g rau bina, dầu ăn, một ít bột phô mai, một ít muối.

- Cách chế biến:

(1) Cá ngừ lưỡi kiếm cắt miếng dài, mỏng, ướp muối. Rau bina luộc chín, cắt khúc 1 cm.

(2) Cho dầu ăn vào chảo, chiên cá vàng hai mặt. Chỗ còn lại của chảo thì xào rau bina.

(3) Vớt cá ra dĩa, rắc bột phô mai lên trên. Cho thêm rau bina lên dĩa.

※ Có thể luộc rau bina rồi chia từng phần nhỏ, trữ đông, dùng dần.

2a. Bánh mì nướng phết si rô mật ong kiểu Nhật (10 phút)



- Nguyên liệu:

1/4 cái bánh mì, một ít si rô mật ong

- Cách chế biến:

Bánh mì cắt miếng vừa ăn, nướng sơ, phết si rô mật ong.

※ Phết một lớp si rô mật ong thật mỏng. Có thể dùng si rô mật ong với bánh mì lát cuộn.

2b. Cá samma (cá thu đao) nướng, dưa leo (15 phút)



- Nguyên liệu:

1/4 con cá samma, 1/3 quả dưa leo, 1/4 ly nước, một ít muối.

- Cách chế biến:

(1) Cá samma nướng kỹ hai mặt, bỏ da và xương, xé nhỏ vừa ăn.

(2) Dưa leo gọt vỏ, xắt lát, trộn với nước muối.

(3) Dưa leo vắt ráo nước, đặt lên cá.

※ Dưa leo xắt mỏng, dùng khăn dày vắt ráo nước.

3a. Mì Spaghetti Carbonara (10 phút)



- Nguyên liệu:

20 g spaghetti, 1/2 trứng gà, 1 muỗng lớn kem tươi, 1/8 củ hành tây, 1 cây xúc xích (30 g)

- Cách chế biến:

(1) Hành tây xắt mỏng. Xúc xích bỏ vỏ, bỏ những phần cứng, cắt miếng vừa ăn. Spaghetti bẻ ngắn vừa ăn, luộc chín, vớt ra rổ.

(2) Trứng đánh đều, trộn với kem tươi.

(3) Cho (1) vào nồi, nấu sôi, cho 2 vào, tắt lửa trộn đều.

※ Đảo nhanh tay cho trứng được đều.

3b. Thịt và khoai tây viên bọc bột chiên (15 phút)



- Nguyên liệu:

2 muỗng lớn hành tây, 30 g thịt xay, 1/2 củ khoai tây, một ít muối, một ít trứng, một ít bột cà mì

- Cách chế biến:

(1) Khoai tây bọc nilon, quay trong lò vi sóng 2 phút, lật lại quay thêm 1 phút. Lột vỏ khi còn nóng, nghiền nhuyễn.

(2) Thịt bằm trộn với hành tây, xào qua, nêm vừa ăn.

(3) Trộn đều (1) với (2), nặn thành viên, nhúng qua trứng, lăn qua bột cà mì, chiên vàng với dầu 170 độ C.

※ Đối với người lớn, món này có thể nêm thêm muối và thêm sữa sẽ ngon hơn.

4a. Bánh mì sandwich kẹp trứng (15 phút)



- Nguyên liệu:

1 trứng gà luộc chín, 15 g phô mai tươi, 2 lát bánh mì (loại 12 lát)

- Cách chế biến:

(1) Trứng gà dằm nhỏ, trộn với phô mai tươi, phết lên bánh mì, kẹp thêm một lát bánh mì lên trên.

(2) Gói (1) trong giấy bạc, ấn nhẹ khoảng 5 phút cho hai lớp bánh mì dính vào nhau. Cắt bỏ phần bìa bánh mì, sau đó cắt miếng vừa ăn.

※ Có thể dùng dĩa đè lên bánh mì. Món này có thể làm mồi nhậu cho papa.

4b. Hamburger đậu hũ và thịt băm (15 phút)



- Nguyên liệu:

30 g đậu hũ, 20 g thịt băm, 1 muỗng lớn bột bánh mì, 1 muỗng lớn hành tây băm nhỏ, vài khoanh cà rốt dày 5 mm, 2 muỗng nhỏ đường, 40 ml nước, một ít bơ, muối, dầu ăn.

- Cách chế biến:

(1) Cho đậu hũ, thịt băm, hành tây, bột bánh mì, muối vào tô, trộn đều. Chia làm hai phần, nặn thành miếng tròn.

(2) Cho dầu vào chảo, dầu sôi thì cho (1) vào chiên 2 phút.

(3) Cho cà rốt, bơ, đường, muối, nước vào nồi, nấu sôi lửa nhỏ khoảng 4 ~ 5 phút cho đến khi nước sền sệt, chan lên (2).

※ Cà rốt có thể tỉa hoa cho đẹp.

5a. Cơm sốt kem cải thảo và thịt nguội (10 phút)



- Nguyên liệu:

1 lát thịt nguội, 1/2 lá cải thảo (20 g), 1 gói white sauce (thực phẩm trẻ em, nước sốt màu trắng làm từ bơ, sữa), 80 g cơm, muối, một ít bột gạo.

- Cách chế biến:

(1) Cải thảo cắt làm 3 rồi xắt mỏng, thịt nguội cắt làm 4 rồi xắt mỏng,

(2) Cho 40 ml nước vào nồi nấu sôi, cho white sauce vào, trộn đều.

(3) Cho (1) vào (2), nêm muối, nấu sôi 1~ 2 phút.

(4) Khuấy bột bột gạo cho vào để tạo độ sánh. Chan sốt lên cơm.

※ Chọn loại thịt nguội ít muối và chất phụ gia (添加物 てんかぶつ).

5b. Thịt cua viên rán (15 phút)



- Nguyên liệu:

30 g thịt cua, 1/2 củ khoai tây, 2 muỗng lớn hành tây, 1 muỗng lớn sữa tươi, một ít muối, dầu ăn, trứng, bột cà mì.

- Cách chế biến:

(1) Thịt cua luộc (hoặc hấ) chín, xé tơi. Hành tây băm nhỏ, xào qua.

(2) Khoai tây bọc nilon, quay trong lò vi sóng 2 phút, lật lại quay thêm 1 phút. Lột vỏ khi còn nóng, nghiền nhuyễn.

(3) Trộn (1) và (2) với muối và sữa tươi. Chia làm 4 phần, viên tròn, lăn qua trứng, lăn qua bột cà mì, chiên vàng 1 phút với dầu ở nhiệt độ 170 độ C.

※ Dùng thịt càng cua sẽ dễ xé tơi hơn.

6a. Cơm sốt thịt gà và trứng (5 phút)



- Nguyên liệu:

1/8 củ hành tây, 1 muỗng nhỏ rong biển (もどしわかめ), 50 g thịt gà ức, 1/2 trứng gà, 1/4 ly nước dashi, 1/2 muỗng nhỏ đường, một ít nước tương, 80 g cơm.

- Cách chế biến:

(1) Ức gà xắt lát mỏng ngang thớ. Hành tây xắt miếng dày 5 mm, dài 1,5 cm. Rong biển luộc chín, xắt nhỏ.

(2) Cho thịt gà, hành tây, nước dashi, đường, nước tương vào nồi, nấu sôi nhỏ lửa. Khi sôi trộn đều, khi thịt gà đã săn cho thêm rong biển vào, cho trứng vào khuấy đều. Chan sốt lên cơm.

※ Có thể thay hành tây bằng đầu hành lá.

6b. Thịt bò nướng kiểu Nhật (15 phút)



- Nguyên liệu:

40 g thịt bò, 20 g hành lá, 20 g sợi shirataki (sợi như bún làm từ bột củ nhược こんにゃく), 1 muỗng nhỏ đường, 1/2 muỗng nhỏ nước tương.

- Cách chế biến:

(1) Thịt bò cắt miếng dài 1,5 cm, hành lá xắt mỏng. Sợi shirataki cắt ngắn 2 cm, luộc qua.

(2) Cho thịt bò và hành vào chảo, nêm đường, nước tương, nướng lửa vừa. Cuối cùng cho sơi shirataki vào, cho thêm chút nước dùng vào, tắt lửa.

※ Không luộc sợi shirataki quá kỹ.

7a. Bánh pizza kiểu Nhật (10 phút)



- Nguyên liệu:

1/2 lá bắp cải, 1/2 muỗng lớn bột mì, 1 muỗng lớn trứng gà, 5 g thịt heo, 1/2 muỗng lớn tép, 1/2 muỗng lớn nước, một ít muối, dầu ăn.

- Cách chế biến:

(1) Bắp cải, tép băm nhỏ.

(2) Trộn đều bột mì, trứng, muối, nước sao cho không bị vón cục. Cho thêm tôm, bắp cải vào trộn đều.

(3) Cho dầu vào chảo nóng, chia (2) làm 2 phần cho vào chảo nướng 2 phút. Cho thịt heo lên trên, lật lại nướng thêm 1 phút.

※ Chọn loại tép đã chế biến.

7b. Sốt thịt bò và đậu hũ (10 phút)



- Nguyên liệu:

50 g đậu hũ, 20 g thịt bò băm nhỏ, 1 muỗng lớn hành tây, 1 gói nước sốt cà chua (thực phẩm em bé), 40 ml nước, một ít bột gạo, muối.

- Cách chế biến:

(1) Đậu hũ gói trong giấy thấm cho ráo nước.

(2) Thịt bò băm nhỏ, hành tây đánh tơi, cho nước và sốt cà chua vào nấu sôi 1 phút.

(3) Cho đậu hũ vào (2), cho bột gạo tạo độ sánh, nêm muối vừa ăn.

※ Đậu hũ dùng tay bóp vụn sẽ ngon hơn.

8a. Cơm gà (10 phút)



- Nguyên liệu:

80 g cơm, 1 muỗng lớn hành tây, 30 g thịt gà ức, 1 cây măng tây, 1 túi sốt cà chua (thực phẩm em bé), muối, dầu ăn.

- Cách chế biến:

(1) Hành tây, thịt gà băm nhỏ. Măng tây cắt khúc vừa ăn.

(2) Xào thịt gà và hành tây với dầu ăn. Khi thịt đã săn, cho sốt cà chua, măng tây, muối vào, nấu thêm 1~2 phút.

※ Có thể cho thêm tương cà để tạo màu.

8b. Thịt gà viên kho củ cải, cà rốt, củ ngưu bàng (20 phút)



- Nguyên liệu:

30 g thịt gà xay, 1/2 muỗng nhỏ bột khoai tây, 1 muỗng nhỏ bột cà mì, 50 g củ cải, 20 g cà rốt, 10 g củ ngưu bàng, 1 ly nước dashi, 1 muỗng nhỏ nước tương, một ít bột gạo.

- Cách chế biến:

(1) Củ cải và cà rốt cắt miếng dày 1 cm, luộc chín. Củ ngưu bàng xắt mỏng, ngâm nước 5 phút, luộc chín.

(2) Cho bột khoai tây và bột cà mì vào thịt gà xay, trộn đều, nặn thành viên tròn.

(3) Cho nước dashi và nước tương vào nồi nấu sôi, cho (1) và (2) vào. Nấu đến khi nước còn xấp xấp thì cho bột gạo vào tạo độ sánh.

※ Củ ngưu bàng cắt bỏ phần xơ.

9a. Cơm xào nấm (10 phút)



- Nguyên liệu:

80 g cơm, 20 g thịt gà băm, 10 g nấm kim châm, 10 g nấm quạt (まいたけ), 1 quả hạt dẻ luộc, 30 ml nước dashi

- Cách chế biến:

(1) Nấm kim châm cắt khúc 1 cm. Nấm quạt cắt nhỏ. Hạt dẻ luộc sơ, cắt nhỏ.

(2) Cho nước dashi và thịt gà vào nồi, trộn đều, nấu sôi lửa vừa 1~2 phút.

(3) Cho thêm (1) vào (2) nấu đến khi nước gần cạn, cho cơm vào trộn đều.

※ Món này có thể thêm lượng nguyên liệu cho người lớn. Thay nấm bằng khoai lang cũng ngon.

9b. Bánh mì nướng trứng (5 phút)



- Nguyên liệu:

4 lát bánh mì nướng, 2 muỗng lớn trứng gà, 1/4 muỗng bột phô mai, một ít mùi tây, một ít bơ.

- Cách chế biến:

(1) Bánh mì nướng nhúng qua nước ấm, vắt ráo nước.

(2) Cho trứng, bột phô mai, mùi tây băm nhỏ vào tô trộn đều, phết lên bánh mì. Phết thêm bơ hai mặt bánh mì rồi cho vào lò nướng 2 phút.

※ Nướng bánh sao cho giòn và xốp.

10a. Bánh mì chiên rau (10 phút)



- Nguyên liệu:

1 gói rau trộn (thực phẩm em bé), 3 muỗng lớn bột mì, 1 muỗng lớn cà rốt băm nhỏ, 2 muỗng lớn trứng, dầu ăn

- Cách chế biến:

(1) Rau trộn trần qua nước sôi.

(2) Cho bột mì, cà rốt, trứng vào (1), trộn đều. Nếu đặc quá thì cho thêm nước.

(3) Cho dầu vào chảo, chia (2) làm 4 phần, trải mỏng, chiên vàng hai mặt trong 2~3 phút.

※ Tránh dùng loại bột mì có vị quá ngọt.

10b. Thịt heo kho tương miso (15 phút)



- Nguyên liệu:

30 g thịt heo, 1/4 củ khoai tây, 1 khoanh cà rốt 1 cm, 1/16 củ hành tây, 1/2 muỗng tương miso, 2/3 ly nước, một ít bột gạo.

- Cách chế biến:

(1) Thịt heo xắt nhỏ. Hành tây cắt miếng 1 cm. Khoai tây xắt miếng 1 cm, ngâm nước. Cà rốt xắt miếng 1 cm, luộc chín mềm.

(2) Cho (1) vào nồi, thêm nước, tương miso, nấu sôi lửa nhỏ. Khi nước gần cạn, cho bột gạo tạo độ sánh.

※ Có thể thay thịt heo bằng thịt gà.

11a. Soba xào thịt hun khói (15 phút)



- Nguyên liệu:

80 g soba xào, 1/8 củ hành tây, 50 g bắp cải, 1/2 miếng thịt heo xông khói (bacon), 3 muỗng lớn bắp hộp, 1/2 ly nước luộc gà, một ít bột gạo

- Cách chế biến:

(1) Soba xào cắt khúc 3 cm, thịt heo hun khói xắt miếng 1 cm, luộc sơ, vớt ra rổ. Hành tây xắt mỏng, bắp cải cắt

bỏ phần cuống, luộc chín, cắt miếng 1 cm.

(2) Cho (1) và bắp vào chảo, cho nước luộc gà vào nấu sôi lửa vừa. Khi nước sôi vặn nhỏ lửa nấu thêm 1~2 phút. Cuối cùng cho bột gạo tạo độ sánh.

※ Thịt hun khói sẽ ra mỡ nên không cần dùng dầu ăn.

11b. Hamburger thịt gà vị miso (10 phút)



- Nguyên liệu:

40 g thịt gà xay, 1 muỗng lớn bột mì, 1/2 lòng đỏ trứng gà, 1/2 muỗng lớn dầu ăn, 1/2 muỗng nhỏ tương miso, 2 muỗng lớn mirin (một loại rượu sake ngọt dùng làm gia vị của Nhật)

- Cách chế biến:

(1) Miso khuấy đều với mirin.

(2) Cho bột mì, lòng đỏ trứng vào thịt gà, trộn đều, chia làm 2 phần.

(3) Viên (2) thành miếng tròn, dày 1 cm. Cho dầu vào chảo nóng, chiên hơi vàng 2 mặt với lửa vừa.

(4) Chan (1) lên thịt gà vừa chiên xong.

※ Món này nêm mặn hơn một chút có thể làm món ăn cho người lớn.

12a. Udon xào thịt heo (10 phút)



- Nguyên liệu:

80 g udon luộc, 1 muỗng lớn hành lá, 2 lát thịt heo dùng để nướng, 1 lá cải ngọt, 2 muỗng lớn nước, nước tương, dầu ăn.

- Cách chế biến:

(1) Thịt heo xắt nhỏ. Cải ngọt luộc chín, phần cọng xắt khúc 1 cm, phần lá xắt nhỏ. Hành lá băm nhỏ. Udon cắt khúc 4 cm.

(2) Cho dầu ăn vào chảo. Udon xào sơ, cho phần nguyên liệu còn lại vào, cho nước vào, nêm nước tương, nấu thêm 2 phút.

※ Có thể thay thịt heo dùng để nướng bằng thịt heo thông thường.

12b. Cánh gà kho mật ong và nước tương (10 phút)



- Nguyên liệu:

2 cánh gà (phần cuối cánh), 2 muỗng nhỏ mật ong, 1/2 lát chanh, 1/2 ly nước, một ít muối

- Cách chế biến:

(1) Dùng dao cắt cánh gà một đường theo chiều dọc phía trước.

(2) Cho mật ong, nước, muối, chanh (bỏ vỏ) vào nồi trộn đều, cho (1) vào nấu trên lửa nhỏ đến khi cạn nước.

※ Có thể thay cánh gà bằng đùi gà lóc xương.

13a. Cơm sốt tôm, kem bắp, bắp cải (15 phút)



- Nguyên liệu:

4 muỗng lớn kem bắp, 2 con tôm lột vỏ, 50 g bắp cải, 1/2 ly nước dashi, 80 g cơm, một ít bột gạo.

- Cách chế biến:

(1) Tôm băm nhỏ, nghiền nhuyễn. Bắp cải bỏ phần cọng, luộc chín, ngâm nước lạnh, xắt sợi 2 cm rồi xắt nhỏ.

(2) Cho tôm vào nước dashi nấu sôi lửa nhỏ, khi nước sôi vặn lửa nhỏ, cho kem bắp và bắp cải vào, trộn đều. Cho bột gạo tạo độ sánh. Chan sốt lên cơm.

※ Bắp cải luộc có nhiều nước.

13b. Khoai tây chiên chấm phô mai (5 phút)



- Nguyên liệu:

5~6 miếng khoai tây chiên, 1/2 muỗng lớn pa-tê hoa quả (thực phẩm em bé), 1 muỗng lớn phô mai tươi

- Cách chế biến:

(1) Khoai tây chhiên vàng đều với dầu 170 độ C.

(2) Trộn đều pa-tê hoa quả với phô mai tươi, chan lên khoai tây.

※ Món này người lớn có thể dùng với rượu.

14a. Bánh mì nướng phô mai (15 phút)



- Nguyên liệu:

1/2 lát bánh mì (loại 12 lát), 1/2 muỗng lớn ớt chuông, 2 muỗng nhỏ phô mai, một ít dầu ăn

- Cách chế biến:

(1) Bánh mì cắt bỏ phần bìa, cắt làm 4 phần hình tam giác. Ớt chuông xắt nhỏ.

(2) Ớt chuông xào qua với dầu ăn. Cho ớt chuông, phô mai lên bánh mì rồi cho vào lò nướng đến khi bánh mì sém là được.

※ Món này cho thêm tiêu có thể làm mồi nhắm bia.

14b. Đậu hũ và thịt heo nấu vị dashi (10 phút)



- Nguyên liệu:

10 g nấm kim châm, 10 g miến, 20 g thịt heo băm, 30 g đậu hũ trắng, 50 ml nước dashi, một ít hành lá, nước tương

- Cách chế biến:

(1) Miến ngâm nước ấm, cắt ngắn 2 cm. Đậu hũ cắt miếng 1,5 cm. Nấm kim châm, hành lá cắt khúc 1 cm.

(2) Cho nước dashi vào nồi, cho thịt băm vào trộn đều, nấu sôi lửa nhỏ. Cho (1) vào nấu thêm 2 phút lửa vừa.

(3) Nêm nước tương, cho hành lá vào trộn đều.

15a. Bánh mì lát cuốn mè đen (3 phút)



- Nguyên liệu:

1 lát bánh mì (loại 12 miếng), 1 muỗng lớn mè đen, 1/2 muỗng lớn mật ong

- Cách chế biến:

(1) Mè đen trộn với mật ong.

(2) Phết (1) lên bánh mì, cuộn tròn, gói trong nilon để khoảng 5 phút cho bánh mì và mè dính vào nhau.

(3) Tháo nilon, cắt làm 4.

※ Có thể để bánh mì trên nilon để cuốn, sẽ dễ cuốn hơn.

15b. Măng tây luộc, pa-tê gan gà trộn phô mai (10 phút)



- Nguyên liệu:

1~2 cây măng tây, 100 ml nước rau luộc, 1 muỗng nhỏ phô mai trắng, 1 muỗng nhỏ pa-tê gan (thực phẩm em bé)

- Cách chế biến:

(1) Măng tây cắt bỏ gốc, cắt khúc 4 cm, lột vỏ, cắt đôi.

(2) Cho (1), nước luộc rau vào nồi, nấu sôi lửa nhỏ đến khi măng tây chín mềm. Bắc ra để nguội.

(3) Trộn pa-tê gan gà với phô mai. Bày ra dĩa cùng với măng tây.

※ Món này nêm mặn hơn một chút có thể làm món ăn cho người lớn.

16a. Soba xào thịt bò (15 phút)



- Nguyên liệu:

60 g soba xào, 20 g thịt bò băm, 20 g cải thảo, 1 gói dashi hòa tan (thực phẩm em bé), 50 ml nước, tương cà, nước tương, bột gạo.

- Cách chế biến:

(1) Soba luộc sơ, vớt ra rổ. Cải thảo xắt mỏng.

(2) Cho nước và dashi vào nồi, nấu sôi. Cho thịt bò vào. Cho thêm (1) vào nấu sôi 1~2 phút.

(3) Cho tương cà, nước tương vừa ăn. Cho bột gạo tạo độ sánh. Chan lên soba.

※ Soba cắt ngắn vừa ăn.

16b. Đậu tương sốt cà chua (15 phút)



- Nguyên liệu:

50 g đậu tương đã ngâm nở, 3 quả cà chua (loại cà chua nhỏ), 1/8 củ hành tây, 1 gói nước sốt cà chua (thực phẩm em bé), 2/3 ly nước.

- Cách chế biến:

(1) Hành tây xắt mỏng, cà chua cắt làm 4.

(2) Cho hành tây, đậu tương, sốt cà chua vào nồi nấu sôi lửa vừa. Khi sôi vặn nhỏ lửa. Nấu đến khi nước gần cạn.

(3) Cho cà chua ào trộn đều.

※ Cà chua nên trụng nước sôi, bỏ vỏ, bỏ hạt. Món này có thể dùng làm món ăn kiêng cho người lớn, nêm thêm muối và tiêu sẽ ngon hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Tài liệu hướng dẫn chế biến món ăn dặm của thành phố Minoo, Osaka, Nhật Bản.
2. http://pigeon.info
3. http://www.hagukumi.ne.jp
4. http://baby.goo.ne.jp